ಜನಪ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ
೩೫೭

ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗ

ಡಾ. ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ



ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಅಗಸ್ಟ್, ೧೯೮೭

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೫೭

ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗ

ಡಾ. ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
ಆಗಸ್ಟ್, ೧೯೮೭

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೫೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು
ಅಗಸ್ಟ, ೧೯೮೭

ಬೆಲೆ : ೫೦ ಪೈಸೆ

ಮುದ್ರಕರು :
ಜಿ. ಬಿ. ಮನ್ವಾಚಾರ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ' ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ, ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಳಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದ ಅಲ್ಪಾಂಶವನ್ನಾದರೂ ಮಹಾಜನರ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗುವದಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಮುಟ್ಟಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ೩೮೩ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟ ವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಅವುಗಳ ಸಾವಿ ರಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಈ ಮಾಲೆಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಈ ಸೇವೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋ ಜನ ಪಡೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆ ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಜಿ. ಕೆ. ನಾರಾಯಣ ರೆಡ್ಡಿ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಬೆಳಗಾಂವ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಣ್ಣಿಕೇರಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಸಂಗ ವಿಸ್ತರಣ ಯೋಜನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ೩೧ನೆಯ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ "ಅಸ್ಥಮಾ ಕಾಯಿಲೆ" ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದುದು ನನಗೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮತ್ತು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

"ಅಸ್ಥಮಾ" ಮಾನವನನ್ನು ಅಳಿಸುತ್ತ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಮೂಲೆ, ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಮತದಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಸ್ವಾರ್ಜಿತವಾಗಿ, ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಡಿ ಮುಖ್ಯತಃ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲ, ಮೋಡ ಮುಸುಕಿದ ದಿನ, ರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷತಃ ಇದರ ಆವೇಗಗಳು (Paroxysms) ಬರುತ್ತವೆ. ತಂಪು, ಜವಳು, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಹೂಗಳ ಪರಾಗ, ಧೂಳು ಸಾಕು

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸೊಂಕು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗಗಳ ತಡೆ ಈ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಾತ, ಕಫಾದಿದೋಷಗಳು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ "ಅಸ್ತಮಾ" ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗದೆ ಸದಾ ದಿಂಬಿನ ಆಸರೆಯಿಂದ ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪಭೋಗಿಸಲು ಆಹಾರ ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದರೂ ಸುಖವನ್ನು ಭೋಗಿಸದ ದುರ್ದೈವಿ ದಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಯೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಅಸ್ತಮಾ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಆ ಕಾರಣಗಳ ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕಿರುಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಜ್ಞಾನದೀಕ್ಷಾ ಗುರುವರ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಎನ್. ವೈ. ಆನೆಗುಂದಿ. ಎಂ.ಡಿ., ಎಫ್.ಸಿ.ಪಿ.ಎಸ್.(ಮುಂಬೈ).ನಿವೃತ್ತ ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ಜನ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗು ಡಾ॥ ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಎಂ.ಡಿ. ಪೆಥಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಜೆ.ಎನ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ, ಬೆಳಗಾಂವಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ, ಸಾಹಿತ್ಯಸಿರಿಗೆ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯಾದ ಸಾಹಿತ್ಯಪ್ರೇಮಿ ಶ್ರೀ ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಎಸ್. ಹೊಸಳ್ಳಿ, ಸೌಂದತ್ತಿ ಹಾಗು ಸಹಕಾರಿ ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ಎಂ.ಎಸ್. ಅಂಗಡಿ, ನೀರಾವರಿ ಖಾತೆ, ಸೌಂದತ್ತಿ, ಶ್ರೀ ವೈ. ಎಫ್. ಸಂಗ್ರೇಶಿ ಬಿ.ಎ.. ಶ್ರೀ ಸದಾಶಿವ ಸೊಪ್ಪಡಲ, ಎಂ.ಎ. ಗುರುಗಳು. ಚಿಕ್ಕುಂಬಿ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಅಂದು ನಾನು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಗಿನ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಡಾ॥ ಡಿ. ಎಂ. ನಂಜುಂಡಪ್ಪನವರಿಗೆ, ಆಗಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ ಅವರಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಈಗಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ ಅವರಿಗೂ, ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಎಲ್. ಎಂ ಗುಡ್ಡೀನವರಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಹೊರಬರುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಜಿ. ಬಿ. ಮನ್ವಾಚಾರ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಋಣಿ. ನಮಗೆ ಸಕಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರವನ್ನಿತ್ತು, ಆದರಿಸಿ, ಉಪಚರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿಕೇರಿ ಜನತೆಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸದಿರಲಾರೆ.

ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು
ಶ್ರೀ ರೇಣುಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ
ಸೌಂದತ್ತಿ (ಜಿಲ್ಲಾ : ಬೆಳಗಾಂವಿ)

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದಮ್ಮು. ಗೂರಲು. ಉಬ್ಬಸ. ಶ್ವಾಸರೋಗ. ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಹಾಗು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವ ವಿಕಾರವೇ ದಮ್ಮು. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ. ಸ್ವಾರ್ಜಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದು. ಸಾಂಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುವದು ವಿರಳವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅವರೋಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ವಿಶೇಷತಃ ಉಸಿರುಬಿಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಕಸವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಆವೇಗಗಳು (Paraxysms) ಬಂದು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲ. ಮೋಡಮುಸುಕಿದ ಹಗಲು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಮಲಗದೆ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ದಿಂಭವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಗ್ಗಿಯೋ ಕುಳಿತು ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪಭೋಗಿಸಲು ಆಹಾರ ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದರೂ ಸುಖವನ್ನು ಭೋಗಿಸದ ದುರ್ದೈವಿಗಳು ದಮ್ಮಿನವರೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣಗಳು :

ತಂಪು ಜವುಳು, ಕಲುಷಿತ ಪ್ರದೇಶ. ಕೊಳಚೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವದು. ಧೂಳು. ಹೊಗೆ. ಗುಂಜು. ಉಗ್ರವಾಸನೆ. ಹೊರ ಸೂಸುವ ಕಾರಖಾನೆ. ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರವಾಸ. ನೀರು ಬದಲಾವಣೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್. ಶೀತಗಾಳಿ. ಮೋಡಮುಸುಕಿದಾಗ. ತುಂತುರ ಮಳೆ ಹನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವದು ಶೀತ-ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಬಿಡುವದು, ಹೂಗಳ ಪರಾಗಕಣಗಳ ಧೂಳು, ವಿಶಿಷ್ಟ ಹೂ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಾಸನೆ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಗಿಳಿ. ಬೆಕ್ಕು ನಾಯಿ, ಕೋಳಿ. ದನಕರುಗಳು ಮೈಜಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ್ಗ ಬರುವ ಧೂಳು. (ಅವುಗಳ ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಇದು ಬರುವದುಂಟು.

ಅತ್ಯತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ. ಹುರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು. ರಾತ್ರಿಯ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾನೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವದು. ಒಗ್ಗರಣೆಯ ತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಊಟಮಾಡುವದು. ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಸೇವನೆ. ಹಗಲುನಿದ್ರೆ. ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವೇಗಗಳನ್ನು Nature calls ತಡೆಯುವದು. ತಂಬಾಕು. ಗಾಂಜಾ ತಿನ್ನುವದು. ಸೇವಿಸುವದು. ಮನೋದ್ವೇಗ ಚಿಂತೆ, ಶೋಕಗಳಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಘಾತವಾಗುವದು ಹೀಗೆ ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಆಹಾರ. ವಿಹಾರ. ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆ ಅಸ್ತಮಾ ಆಗಿದೆ.

ಸಂಯೋಗ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧ :

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥ ಗಳ ಸಂಯೋಗವು ವಿರುದ್ಧಾಶನವಾಗುವದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಸೈ. ನಾವು ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. "ಊಟಬಲ್ಲ ವಂಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಉದಾ :- ೧. ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ವಿರುದ್ಧವಾಗುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ಹುರಳಿಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಅಮಸೋಲಿ ಸಾರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು (ಅಪಕ್ವ), ಮೂಲಂಗಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿ ಸಿದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಮೊದಲೇ ಆಗಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

೨. ಮೂಲಂಗಿ × ಹಿದದ ಮಾಂಸ, ಜಿರ್ಜದ ಮಾಂಸ × ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ, ಕುಸಿಬಿಪಲ್ಯೆ × ಕುರಿಮಾಂಸ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು × ಮಜ್ಜಿಗೆ.

೩. ಪಾಯಸ ಉಂಡು ತಕ್ಷಣ ಶರಬತ್ ಕುಡಿಯಬಾರದು

೪. ಜೇನು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಚರ್ಬಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೫. ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಂಚಿನಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬಾರದು

೬. ಖೀರು ಅಥವಾ ಕಿಚಡಿ ತಿಂದು ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯ ಬಾರದು.

೭. ಮೀನ ಅಥವಾ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಲ್ಯೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಹೀಗೆ ಆಹಾರದ ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧ, ಕ್ರಿಯಾವಿರುದ್ಧವಾಗುವುದನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಅರಿತು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಸಿಲುಕಲಾರರು.

ವೇಗಗಳು: (Nature Call)

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ–ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ವೇಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. "ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇಽಪಿ ಜಾಯಂತೆ ವೇಗೋಧೀರಣ ಧಾರಣೈಃ ।" ಅಂದರೆ ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಡೆದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ತಡೆಯಬಾರದ ವೇಗಗಳು– ೧) ಅಪಾನ ವಾಯು. ೨) ತೇಗು ೩) ಮಲ ೪) ಮೂತ್ರ ೫) ಸೀನು ೬) ನೀರಡಿಕೆ ೭) ಹಸಿವೆ ೮) ನಿದ್ರಾ ೯) ಕಾಸ ೧೦) ಶ್ರಮಶ್ವಾಸ ೧೧) ಆಕಳಿಕೆ ೧೨) ಕಣ್ಣೀರು ೧೩) ವಾಂತಿ ೧೪) ಶುಕ್ರ.

ತಡೆಯಬೇಕಾದ ವೇಗಗಳು– ೧) ಲೋಭ. ೨) ದ್ವೇಷ. ೩) ಮಾತ್ಸರ್ಯ. ೪) ಆಸಕ್ತಿ

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ—-

ವೇಗಾನ್ನಧಾರಯೇದ್ವಾತ ವಿಣ್ಮೂತ್ರ ಕ್ಷವ ತೃಟ್‌ಕ್ಷುಧಾಂ ॥
ನಿದ್ರಾಕಾಸ ಶ್ರಮಶ್ವಾಸ ಜೃಂಭಾಶ್ರುಚ್ಛರ್ದಿ
ರೇತಸಾಮ್ ॥ ೧ ॥

ಧಾರಯೇತ್ತು ಸದಾ ವೇಗಾನ್ ಹಿತೈಷೀ ಪ್ರೇತ್ಯಚೇಹಚ ॥
ಲೋಭೇರ್ಷ್ಯಾದ್ವೇಷ ಮಾತ್ಸರ್ಯರಾಗಾದಿನಾಂ
ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ॥ ೨ ॥

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವೇಗಗಳ ಪೈಕಿ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆದರೆ, ವಾತ, ಕಫ ದೋಷಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ದಮ್ಮು ಬರಲು ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ:

೧. ಕೆಮ್ಮನ್ನು ತಡೆದರೆ—

ಕಾಸಸ್ಯ ರೋಧಾತ್ತದ್ವೃದ್ಧಿಃ ಶ್ವಾಸಾರುಚಿ ಹೃದಾಮಯಾಃ ।
ಶೋಷೋ ಹಿಧ್ಮಾಚ, ಕಾರ್ಯೋಽತ್ರ ಕಾಸಹಾ
ಸುತರಾಂ ವಿಧಿಃ ॥

ದಮ್ಮು. ಅರುಚಿ. ಹೃದ್ರೋಗ. ಕ್ಷಯ ಬಿಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆದರೆ—

ವಿಸರ್ಪಕೋಠ ಕುಷ್ಠಾಕ್ಷಿ ಕಂಡೂ ಪಾಂಡ್ವಾಮಯ ಜ್ವರಾಃ
ಸಕಾಸ ಶ್ವಾಸ ಹೃಲ್ಲಾಸ ವ್ಯಂಗಶ್ವಯಥು ವೋವಮೇಃ ॥

ದಮ್ಮು ಚರ್ಮರೋಗಗಳು (ಇಸಬು, ಚಿತ್ತಗಾದರಿ ಮುಂ) ಪಾಂಡು, ಜ್ವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಾವು ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ:

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ವಾತ, ಕಫದೋಷಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸವಾಹಿನಿಗಳ ಸಂಕೋಚನವಾಗಿ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅವಿರೋಧವಾಗುತ್ತ ಅಸ್ಥಮಾ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಯವಗಳು :

೧) ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳು ೨) ಪುಪ್ಪುಸ ೩) ಹೃದಯ

ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹವೆಯು ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಳ (Trachea) ದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕವಲೊಡೆದು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶ್ವಾಸನಾಳವು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಗೊಂಚಲದಂತೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆ (Trachea) ರಚನೆ :– The windpipe; the fibrocartilaginous tube lined with mucus membrane passing from the larynx to the bronchi. It is about 4½ inch long and about 1 inch wide

ಅಂದರೆ ಇದರ ರಚನೆ ಮೃದು ಎಲುವು ಹಾಗು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್‌ಭಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟತರಹದ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೊರೆಯಿಂದ ಆಚ್ಛಾದಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗುವ, ಕುಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ಅಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

ಆಧುನಿಕ ಮತದಂತೆ—

೧. ಶ್ವಸನಾತ್ಮಕ (Bronchial Asthama)
೨. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಜನ್ಯ (Cordiaec Asthama)
೩. ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ ಅಸ್ತಮಾ (Renal Asthama)

೧. ಶ್ವಸನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ತಮಾ: (Bronchial Asthama)

ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಗೊರ್. ಗೊರ್ ಎಂದು ಶ್ವಾಸಾವರೋಧದ ಆವೇಗಗಳು (Paroxysms) ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳ ಒಳಮೈಪೊರೆಗೆ ಶೋಥವಿದ್ದು, ಜಿಗುಟಾದ ಕಫ ಅಲಿಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳ ಮಾರ್ಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಶ್ವಾಸಬಿಡುವಾಗ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣಗಳು:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವಜನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳ ಕೊರತೆ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದ್ದರೆ. ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ, ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ, ಅತಿಚಿಂತೆ ಶೋಕ, ಮನೋದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ "ಅಲರ್ಜಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಅವು ಧೂಳು. ಹುಲ್ಲು. ಹೂಗಳ ವಾಸನೆ (Flower pollens). ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಸ್ನೋ. ಪಾವಡರ. ತುಟಿಯ ಬಣ್ಣ. ಗೋದಿ. ತತ್ತಿ. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಚಾಕಲೇಟ, ಅವರಿ, ಟಮಾಟೆ. ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸ, ಶೆಲ್‌ಜಾತಿಯ ಮೀನುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚರ್ಮರೋಗ. ಪಿತ್ತಗಾದರಿ. ವಿಪರೀತ ಬಣಜ್ವರಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಡಬಹುದು.

ಆಸ್ಪಿರಿನ್. ಎ.ಟಿ.ಎಸ್. ಮಾರ್ಫಿನ್. ಅಯೋಡೈಡ್ಸ್, ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳುಂಟು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾವಿಧಾನ (Skin Test)ದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವದು.

ಅಲರ್ಜಿ ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ:

ಮುಂದೋಳಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆರೆದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೆರೆದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ೧೦–೧೫ ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾದ ದುಂಡಾದ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆಯಾಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಗ್ಗುವದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಸಾತ್ಮೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು:

೧. ತನಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಉಬ್ಬಸ ಬಂದಿತು? ಯಾವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೨. ಅಂಥಾ ಕಾರಣಗಳ ಅರಿವಾದೊಡನೆ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೩. ಅಸ್ತಮಾ ಬಾಧೆಯ ಆವೇಗಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರದಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. "ಸ್ವಂತ ವೈದ್ಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ" ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೪. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆವೇಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ನರ್ಸಿಂಗಹೋಮ್‌ದಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು.

೫. ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಆಗದಂತೆ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ–ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ ವಹಿಸಬೇಕು.

೬. ನೀರು, ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೭. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ದಿನಾಲು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಶಹನಾಯಿ, ಕೊಳಲು, ಪುಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಊದಬಹುದು.

೨. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಜನ್ಯ ಅಸ್ತಮಾ

Cordiac Asthama

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು :

ಇದು ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಗಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಧಾನ ಗುಣಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಯು ಮೊದಲು ಶ್ರಮದಾಯಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಉಬ್ಬಸವಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಶ್ರಮದಿಂದ ಆಗುವದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೋರಿಬರದೆ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಹೊಂದಿ ಸೋಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಾರದೆ "ಆಯಾಸವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸುಮ್ಮನಾಗುವನು. ಅಥವಾ ತನಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವದರಿಂದ ತೇಕುಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿ ಹೋಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಉಬ್ಬಸ ಮೊದಲು ಓಡಿದಾಗ. ನಡೆದಾಗ. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ಏರಿಯನ್ನು ಏರುವಾಗ ಹಾಗು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ರೋಗಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ

ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ರೋಗಿಯು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಎದೆಗೆ ದಿಂಬು ಆಸರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಕೂಡ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ ಎದ್ದು ಕೂಡ್ರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುವಿಕೆ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕವಾಟರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿ ಮಲಗಿದ ೧-೨ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು, ಶ್ರಮದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗು ಅದರ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಪುಪ್ಪುಸ ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಯಗೊಂಡು ಪುಪ್ಪುಸದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೆರನಾದ ಅಸ್ತಮಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ರೋಗಿಯು ಅಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ರಮಜನ್ಯ ಉಸಿರಾಟವು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಸಿರ್‌ನಾಳದ ಅಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ಉರಿ, ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ಜಲಸೋರುವಿಕೆ, ಶ್ವಾಸ ರಕ್ತನಾಳದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ್ಗೆ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ (೧) ಮೇದೋಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು (೨) ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವದಿಲ್ಲ (೩) ಉಸಿರುತಕ್ಕೊಳ್ಳುವಾಗ್ಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಆಗ ಸ್ಟೇಥೋಸ್ಕೋಪದಿಂದ ಆಲಿಸಿದಾಗ "ಗೊರ್ ಗೊರ್" ಎಂಬ (Ronchi) ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಬರುವದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

೩. ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ ಆಸ್ತಮಾ

Renal Asthama

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವಾಗಿ, ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಂಜು ಬೆಳೆದು Bood Uric acid ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವಿದ್ದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ Uric acid ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಸ್ಥಮಾ ಅಲರ್ಜಿಕಂಬಿಂಬಿ :

ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಾಯುಗಳಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಕಣಗಳು— ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ದೇಳವಾದ— ಪರಾಗ ಕಣಗಳು. ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಗಂಜು. ಉಗ್ರವಾಸನೆ ಹೊರ ಸೂಸುವ ಕಾರಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವಂಥವು. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಾಸನೆ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಗಿಳಿ, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ದನಕರುಗಳು, ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದವು ಝಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬರುವ ಧೂಳು, ಅವುಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಜನರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಗ್ಗುವದಿಲ್ಲ. ಅವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಮನುಷ್ಯನು ಇಂಥ ದೂಷಿತ ಹವೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದನೆಂದು ತಿಳಿಯುವಾ— ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಅವನ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳ ಒಳಪದ್ರ ಪೊರೆ ಆ ಕಣಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಕೆರಳಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ನಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವದಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಹವೆ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆತನ ಎದೆಯು ನಗಾರಿಯಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂಯ್‌ಗುಡುತ್ತದೆ. "ಕೊಕ್ ಕೊಕ್" ಎಂಬ ಕೆಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳು ಬಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿಹಿಪ್ಪಿಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿವರಣೆ:

ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು "Total Count" ಮತ್ತು "Differential Count" ಎಂಬ ಎರಡು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಪಾಸಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳಲ್ಲಿಯ "ಇಯೋಸಿನೋಫಿಲ್". ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಶತ ೧೦ರ ವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದದ್ದು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣ ರಕ್ತದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಜ್ಞಾನ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಾ—

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು. ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು, ಹಾಗು ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು ದ್ರವರೂಪವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಚಾರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದ ರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿರೋಧ ವಸ್ತುಗಳು (Antibody) ಇರುವದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ತೂಕದ ೮ೇಕಡಾ ೮ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫–೬ ಲೀಟರ ಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವರೂಪ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದ್ರವರೂಪದ ವಸ್ತು ಪ್ಲಾಜ್ಮಾ ಆಗಿದೆ. ಘನರೂಪವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ೧) ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು (R.B.C.) ೨) ಶ್ವೇತ ರಕ್ತಗೋಲಕ ಗಳು (W.B.C.) ೩) ಚಪ್ಪಟ ಕಣಗಳು (Platlets) ಇವೆಲ್ಲಾ ಎಲುಬಿನ ಮಜ್ಜೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ರೀತಿಯ WBCಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಫ್ಯಾಟಿಕ್ ಅಂಗಾಂಶವಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ವ್ಯಾಸ ೭.೨ ಮೈಕ್ರಾನ್ಸ್, ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ಘ. ಮಿ. ಮಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೫.೫ ದಶಲಕ್ಷ ಕಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ೪.೮ ಪ್ರತಿ ಘ. ಮಿ. ಮಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ. ಆಕಾರ. ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಗೋಲಕದಲ್ಲಿ 'ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್' ೯೫% ರಷ್ಟು ಇದ್ದು. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವದೇ ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ನಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಶ್ವೇತ-ರಕ್ತಕಣಗಳು: (W.B.C)

ಇವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ೧ ಘ. ಮಿ. ಮೀ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೪೦೦೦ ದಿಂದ ೧೦೦೦೦ ಇದ್ದು. ದೇಹರಕ್ಷಣೆಯೇ ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದದ್ದನ್ನು ಅರಿಯುವದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೫ ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದು Normal Range ಈ ತೆರನಾಗಿದೆ.

W.B.C. Differential Count
Neutrophil 50%-65% ಹರಳ್ಕಣ (ಕೆಂಪು-ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ)
Lymphocyte 25%-40% ಹಾಲ್ಲ್ಸಕಣ
Eosinophils 1%-5% ಹರಳ್ಕಣ (ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ್ದು)
Monocytes 1%-5% ಒಂಜೀವಕಣ
Basophils 0%-1% ಹರಳ್ಕಣ (ನೀಲಿ ವರ್ಣದ್ದು)
Abnormal cells—

ಕ್ಷ ಕಿರಣದಿಂದ (X Ray) ಎದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು 'ಕ್ಷ' ಕಿರಣದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ದಮ್ಮಿನ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕ್ಕಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇತರ ರೋಗಗಳು (ಕ್ಷಯ. ಎಂಫಿಸೀಮಾ) ಯಾವವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಾಗುವದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತದಂತೆ ಪ್ರಕಾರಗಳು ೫ ಇರುತ್ತವೆ.

೧. ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ
೨. ತಮಕಶ್ವಾಸ
೩. ಛಿನ್ನಶ್ವಾಸ
೪. ಮಹಾಶ್ವಾಸ
೫. ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸ

ಕಾಸವೃದ್ಧ್ಯಾ ಭವೇತ್ ಶ್ವಾಸಃ ಪೂರ್ವೈರ್ವಾ
ದೋಷಕೋಪನೈಃ ।
ಆಮಾತಿಸಾರ ವಮಥು ವಿಷ ಪಾಂಡು ಜ್ವರೈರಪಿ ॥
ರಜೋಧೂಮಾನಿಲೈರ್ಮರ್ಮ ಘಾತಾದತಿ ಹಿಮಾಂಬುನಾ
ಶ್ವಾಸ ಸಂಜಾಯತೇ ಸೋಽಯಂ ಪಂಚಧಾ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಂ ॥

ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದೇನು ಮಹಾಕಾಯಿಲೆ? ಎಂದು ಅಲಕ್ಷಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ. ವಾತ–ಕಫ ದೋಷಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಕಫಸಂಚಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸರೋಗ ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಲೆ. ಅತಿಸಾರ. ವಾಂತಿ. ವಿಷ. ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗ ಪಥ್ಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಧೂಳು. ಹೊಗೆ. ಅತ್ಯಂತ ತಂಪುಗಾಳಿ ಸೇವನೆ. ತಂಪುನೀರು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇದು ಬರುವುದು.

ಎಲ್ಲ ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳ ಪೂರ್ವರೂಪ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು :

ಪೂರ್ವರೂಪ : ಎದೆನೋವು. ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲ ಆಧ್ಮಾನ. ಅನಾಹ. ಕಾಸ ಮುಂತಾದವು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಭಾವನೆಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗಿ ಕೃಶನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಳ ಸೇರಿದ ಕಣ್ಣು. ಬಡಕಲಾದ ದೇಹ. ಮುಂದೆ ಎದೆಮೂಳೆ (Sternum) ಹಾದ ಎದೆ. ಕುಗ್ಗಿದ ಹೆಗಲು. ಸ್ವಲ್ಪ ಡೂಗು

ಇವುಗಳಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವನೆಂದು ತರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯದೌರ್ಬಲ್ಯಜನ್ಯ ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಧೋಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯಿರುವದರಿಂದ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಇರುವದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು.

ದಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ರಾತ್ರಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆವೇಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚಡಪಡಿಸಿ ರೋಗಿ ಎದ್ದುಕೂಡ್ರುತ್ತಾನೆ.

ಉಸಿರು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವದು ಸರಳವಿದ್ದು. ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರದೀರ್ಘ ಹಾಗು ಕಷ್ಟಪ್ರದವಾಗಿ ಸೊಂಯ್ ಗುಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಫಬೀಳಲು ತ್ರಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

೧. ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ:

ಅತ್ಯಂಬು ಪಾನಾತ್ಕುಪಿತಃ ಪವನಃ ಕ್ಷುದ್ರಕಾಪಹಃ ।
ಶಮೇ ಪ್ರಶಾಮ್ಯತಿ ಕ್ಷುದ್ರಃ ಸ್ವಯಮೇವಹಿಶಾಮ್ಯತಿ ॥

ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ವಾಯು ಕುಪಿತವಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆನಾಹ. ಆಯಾಸ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುತ್ತಾ ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಅತಿರೂಕ್ಷ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಂದಕೂಡಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಶಮನವಾಗುವದು. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಬೀಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

೨. ತಮಕಶ್ವಾಸ :

ಪ್ರತಿಯೋಮಾ ಶಿರೋ ನೇತ್ರಾಶ್ಲೇಷ್ಮಾಣಂ ತಮಕಂ
ಮರುತ್ ।
ಸಂಯುಕ್ತಂ ತೃಷಾದ ರೋಚಕ ಸಂಯುತಂ ॥

ವಾತವು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಕಫವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಕಂಠ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ ಗೊರ್. ಗೊರ್ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವಾಗ ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ಮಾವುತನಂತೆ ಅಲುಗಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಅರುಚಿ, ತೃಷ್ಣಾ, ಭ್ರಮೆ ಇದ್ದು ಉಚ್ಛ್ವಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫ ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ಸಂಕಟಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವನು. ಅನಿದ್ರಾ. ಊರ್ಧ್ವದೃಷ್ಟಿ. ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಾವು, ಹಣೆಗೆ ಬೆವರು, ಬಾಡಿದ ಮುಖಮುದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೩. ಛಿನ್ನಶ್ವಾಸ:

ಛಿನ್ನೋ ವಿಚ್ಛಿನ್ನವೃತ್ತಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸ್ವೇದಾನಾಹ
ಸಿರೋಧಕೃತ್ ।
ರಕ್ತೈಕನೇತ್ರಂ ಕುರುತೇ ವಿಪ್ಲುತಾಕ್ಷಮಧೋಮುಖಂ॥

ಇದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತುದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು, ಬಿಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಅಧೋದೃಷ್ಟಿಯಿದ್ದು ತಡೆ, ತಡೆದು ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವನು. ಬೆವರು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳ ತಡೆ, ನೇತ್ರಗಳು ಕೆಂಪಗೆ, ಪ್ರಕಾಶ ಅಸನಹತೆ. ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೪. ಮಹಾಶ್ವಾಸ:

ಮಹಾಶ್ವಾಸೋ ಮಹಾನಾದಸ್ತಂಭನೋ ದೀಪನಾಪಹಃ।

ರೋಗಿಯು ಶ್ವಾಸಬಿಡುವಾಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉನ್ಮತ್ತವಾದ ಹೋರಿಯಂತೆ ಅಹೋರಾತ್ರಿ ನಡುಗುವದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನ–ವಿಜ್ಞಾನಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಮುಖಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

೫. ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸ :

ಊರ್ಧ್ವಕಾಸಸ್ಥಿರಂ ದೀರ್ಘಮೂರ್ಧ್ವಂ ದೀಡ
ಪ್ರವರ್ತಯೇತ್
ಶ್ಲೇಷ್ಮಣಾ ಸಹಿತಃ ಕಂಠೇ ಕೂಜನಂ ಘೃತಮಾಪದೇತ್ ॥

ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ತಿರುಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಮುಖಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಫದಿಂದ ಆವೃತ್ತವಾಗಿರುವದರಿಂದ ವಾತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊರ್ಧ್ವದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭ್ರಾಂತನಂತೆ ನೇತ್ರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ರಾಣವಮುಖ. ಚಿತ್ತವಿಭ್ರಮ. ಆಯಾಸಪೂರ್ಣದನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸವು ಪ್ರಬಲವಾಗಲು ಅಧೋಃಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವದು. ಯಾವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ. ಅಜ್ಞಾನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವವೋ ಅದು ಪ್ರಾಣಘಾತಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆ:

ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ – ಸಾಧ್ಯ
ತಮಕಶ್ವಾಸ – ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ
ಛಿನ್ನ, ಮಹಾ, ಊರ್ಧ್ವ – ಅಸಾಧ್ಯ

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಗಗಳು:

೧. ಪ್ರಾಚೀನ (Old Medicines) ಔಷಧಿಗಳು :– ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಲಿಪ್ತವಾದ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ನೀರು ಮಾಡಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ:

ಉದಾ :

೧. ಥಾಯುಮಾಲ್
೨. ಮೆಂಥಾಲ್
೩. ಸಾಯುರಾಪ್ ತೋಲು

೨ ಶ್ವಾಸಕೋಶ. ಚಿಕ್ಕಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು.

ಉದಾ :

೧. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್– ಅಡ್ರೆನಲಿನ್
೨. ಎಫಿಡ್ರಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆ ಸಾಯುರಾಪ್

೩. ಹೊಸ ಪ್ರಭಾವಿ ಔಷಧಿಗಳು

ಉದಾ :

೧ ಡೆರಿಫಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು
೨. ಥಿಯೋಫಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು
೩. ಅಮಿನೋಫಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು

೪. ಬೆಟ್ಲೆಸೋಲ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು
೫. ಸಾಲಬುಟಮೋಲ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು

೪. ಕಫ್ ಎಕ್ಸಪೆಕ್ಟೋರೆಂಟ :

ಇವು ಕಫ ವಿಲಯನ ಮಾಡಿ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಉದಾ :

೧. ಬೆನೆಡ್ರಿಲ್ ಎಕ್ಸಪೆಕ್ಟೋರಂಟ
೨. ರಿಖೀತ ,,
೩. ಪಿರಿಟಾನ್ ,,
೪. ಕೆಡಿಫಿಲೀಟ ಎಲಿಗ್ಜರ
೫. ಕುರಝೂಲ್ ,,
೬. ರಿಸ್ಪಿರಿಲ್ ಸಾಯಿರಾಪ್

೫. ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು :

ಇವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗದಂತೆ ಹಾಗು ನಾಸಾಗತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಉದಾ :

೧. ಮಾತ್ರೆ – ಇನ್‌ಸಿಡಾಲ್
೨. ,, – ಫಾರಿಸ್ಟಾಲ್
೩. ,, – ಫಿನೆರ್‌ಗಾನ್
೪. .. – ಎವ್ಹಿಲ್. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಸಾಯಿರಾಪ್
೫. .. – ಗೆಲರ್‌ಮಿನ್

೬. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿತ ಪ್ರಭಾವಿ ಔಷಧಿ :

Selective Bronchodiletor

ಉದಾ – ಟರ್ಬ್ಯುಟಿಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ (ಅಸ್ಥಾಲ್ಯಾಟ್ಸ)

೭. ಬಾಯಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸಿಂಚನ ಹಾಗು ಪಂಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಖದ ಅಂತರ್ ತ್ವಚೆಯು ಮುಖಾಂತರ ಬೇಗ. ಬೇಗ ಔಷಧಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಡಿ ದಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗಿ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಉದಾ: ಐಸೋ ಪ್ರೆನಾಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಮುಂತಾದವುಗಳು

೮ ಆಟೋಥೆರಪಿ:

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವದು ಹಾಗು ಅಲರ್ಜಿಯಾಗದಂತೆ ಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನೇ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಅವನಿಗೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಆಟೋಥೆರಪಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪದ್ಧತಿ:

ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ೧ನೇ ದಿನ ೧ ಸಿ.ಸಿ., ೨ನೇ ದಿನ ೨ ಸಿ.ಸಿ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಅವನ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾಳಜೀ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ೬ ಅಡೋಜ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಬರಿಸಿದ ಕ್ರಮದಂತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. (ಲೇಖಕರು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಗುಣಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ).

೯. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಥೆರಪಿ :

ಇದು ಕೂಡ ಅಟೋಥೆರಪಿಯಂತೆಯೇ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದ್ಧತಿ :– ½ ಸಿ.ಸಿ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ + ½ ಸಿ.ಸಿ. ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಆಕಳಹಾಲು ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಒಟ್ಟು ೫ ಡೋಜ ಕೊಟ್ಟು ಏರಿಸಿದ ಕ್ರಮದಂತೆ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಚುಚ್ಚಬೇಕು.

ಹಾಲು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ:

ನಿರೋಗಿಯಾದ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಟೆಸ್ಟ ಟ್ಯೂಬಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಲು ಇಡಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಕೆನೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ ಸಿರೇಂಜ ತಕ್ಕೊಂಡು ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಛಿದ್ರಮಾಡಿ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ ಒಳಗಿನ ಹಾಲನ್ನೇ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮದಂತೆ ರಕ್ತ ಕೂಡಿಸಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲುಗಿಸಿ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸೂಜಿ. ಸಿರೇಂಜಗಳು ನಿರ್ಜಂತುಕವಾಗಿರಬೇಕು.

೧೦. ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳು :

ಉದಾ :

೧. ಕಾರ್ಟಾನಿಸ್ಟ್ರಿಲ್ ಮಾತ್ರೆ

೨. ಅಸ್ಥಿಕಾರ್ಟ ಮಾತ್ರೆ

೩. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ
೪. ಬೆಟ್ನೆಸೋಲ ಮಾತ್ರೆ
೫. ಟೆಡ್ರಾಲ್ ಎಸ್.ಎ. ಮಾತ್ರೆ
೬. ಟೆಡ್ರಾಲ್ ಪ್ಲೇನ್ ಮಾತ್ರೆ
೭. ಕಾರ್ಡೋಫಿಲ್ ಮಾತ್ರೆ
೮. ಟರ್ಬುಟಲಿನ್ ಅಸ್ತ್ರಾ ಮಾತ್ರೆ

ಡ. ಆಸನಗಳು:

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು. ಶರೀರ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಲ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರವಾಗುವದಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

"ಶತಾಯುರ್ವೈ ಪುರುಷಃ" ಮಾನವನು ಶತಾಯುಷಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಸನಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆಸನಗಳಿಂದ "ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ" ಲಭಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಸನವು ವರವು ಆಗಿದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉದಾ :–

೧. ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ
೨. ಸಿದ್ಧಾಸನ
೩. ಶೀರ್ಷಾಸನ

೧. ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ:

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿದ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ. ಬೆನ್ನು. ನಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬರುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಮೇದವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಸರಳವಾಗಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈ ಆಸನ ಹಾಕಬೇಕು.

೨. ಸಿದ್ಧಾಸನ:

ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ವೃಷಣದ ಕೆಳಗೆ ಶಿರದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನಡ ಬಾಗಿಸದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲ ಬೆರಳಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸ

ಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿಹಿಡಿದಿರ ಬೇಕು. ತನಗೂ. ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಿಧಾನ. ಆಮೇಲೆ ಶೀಘ್ರಗತಿ ಯಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆಯೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸವು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಸಪ್ಪಳವು ಮೂಗಿ ನಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದರೆ ಕಮ್ಮಾರನ ತಿದಿಯಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಾಸಿಕಾ ನಿನಾದಯುಕ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೂಢಿಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಈ ಯೋಗದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತುಂಬಾ ಬಲದಾಯಕ ವಾಗಿ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ಪಾಲಿಪಸ್ ವ್ಯಾಧಿ, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ ವಿಕಾರ, ನೇತ್ರರೋಗ, ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತೇಜೋವಾನ್‌ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಸತತ ೫–೬ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲ ನಿಷ್ಠೆ ಯಿಂದ ಈ ಆಸನ ಹಾಕಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ೧ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುದ್ಧಹವೆ, ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೩. ಶೀರ್ಷಾಸನ

ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ಕಾಲು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯ ಅಥವಾ ಎರಡನೆಯವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಆಸನ ಹಾಕಬೇಕು. ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮೃದುವಾದ ತಲೆದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ಯೋಗ್ಯ. ಸರ್ವ ಶರೀರವು ತಲೆಯ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಶರೀರವು ತನಗೆ ತುಂಬಾ ಲಘುವಾಗಿರುವದು. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋಯದಿದ್ದರೆ ಆಸನವು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಬಲವಾಗುವದು. ನರೆಗೂದಲು ಕಪ್ಪು ಆಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ (Lungs) ಬಲವಾಗಿದ್ದು ದಮ್ಮು. ಕೆಮ್ಮು. ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ. ದೃಷ್ಟಿವೃದ್ಧಿ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಥಮ ದಿನಾಲು ೩ ನಿಮಿಷ. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ೫–೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೪. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತತ್ವ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳು

೧. ಮೊದಲು ಸೌಮ್ಯವಮನ. ವಿರೇಚನ ಕೊಟ್ಟು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶೋಧನ ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ವಾತ–ಕಫನಾಶಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ.

೩. ಸೈಂಧವಯುಕ್ತ ತೈಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ. ನಂತರ ಸ್ವೇದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಪ್ತವಾದ ಕಫವು ಕರಗಿ ನೀರಾಗಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ವಾತಾನುಲೋಮನಕ್ಕೆ – ಇಂಗು + ಬಿಡಲವಣ + ಮಾದಾಳ + ಅಮ್ಲವೇತಸ ಕೂಡಿಸಿ ಅನ್ನ ಕೊಡಬೇಕು.

೫. ಕಫಾಧಿಕ್ಯರೋಗಿಗೆ ಪಿಪ್ಪಲಿ + ಸೈಂಧವ. ಅನುಮಧು.

೬. ಕಫವಿಲಯನಕ್ಕೆ ಧೂಮವರ್ತಿ.

೧. ಹರಿದ್ರಾ + ಏರಂಡಮೂಲ + ದ್ರಾಕ್ಷಿ + ಮನಃಶಿಲಾ + ದೇವದಾರು + ತಾಲ ಅರಗು + ಜಟಾಮಾಂಸಿಗಳ ಸಿದ್ಧ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ವರ್ತಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಘೃತಲಿಪ್ತಮಾಡಿ, ಧೂಮವರ್ತಿ ತಯಾರಿಸಿ ಚಿಲಿಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡು ಸೇದಲು ಕೊಡಬೇಕು.

೨. ಕರೀ ಮದಗುಣಿಕೆಯ ಬೀಜದ ಮತ್ತು ಎಲೆಯ ಪುಡಿ + ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಮದಗುಣಿಕೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಸೇದಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಯೋಗ–೧ :

ಶ್ವಾಸಕುಠಾರ	೧ ಗುಂ.
ಅಭ್ರಕ್	½ ಗುಂ.
ರೌಪ್ಯ	½ ಗುಂ.
ಮೃಗಶೃಂಗ	೨ ಗುಂ.
ತಾಲಿಸಾದಿಚೂರ್ಣ	೧ ಚ.
ರಸಸಿಂಧೂರ	¼ ಗುಂ.
ಪ್ರವಾಳ	೧ ಗುಂ.
ಅಮೃತ	೨ ಗುಂ.

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ೬೦ ಮಾತ್ರೆ ಚೀಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನು–ಮಧು ಅಥವಾ ಅರ್ಕಶಾಲಾ ಲಾಬ್ಬದ ಶಾಸೋಸಿಲ್ ೩ ಚ. ದಲ್ಲಿ ೩ ಚ. ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯೋಗ–೨ :

ಶ್ವಾಸಕುಠಾರ ೧ ಗುಂ.
ಮಹಾಕಾಲೇಶ್ವರ ೧ ಗುಂ.
ಲಕ್ಷ್ಮೀವಿಲಾಸಗುಟಿ ೧ ಗುಂ.
ಮೃಗಶೃಂಗಭಸ್ಮ ೩ ಗುಂ.

೬೦ ಮಾತ್ರೆ ಚೀಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಅನು–ಮಧುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯೋಗ–೩:

ಆವೇಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಲಕ್ಷ್ಮೀವಿಲಾಸ ಗುಟಿಯನ್ನು ಮಧುವಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಯೋಗ–೪:

ಹೇಮಗರ್ಭ $\frac{1}{2}$ ಗುಂ.
ಸ್ಮೃತಿಸಾಗರ $\frac{1}{2}$ ಗುಂ. ಮಧುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚೀಪಬೇಕು.
೧ ಮಾತ್ರೆ.

ಯೋಗ-೫:

ವ್ಹಿಗೋರೋಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಚರಕಫಾರ್ಮಾ- (ಅಭ್ರಕ, ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನ, ಅಷ್ಟವರ್ಗ ಅರ್ಕ, ರಸಸಿಂಧೂರ, ರೌಪ್ಯ, ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಸುವರ್ಣಭಸ್ಮ, ಕೇಶರ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಭಾವೀ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಯುಕ್ತಕಲ್ಪ- ಈ ಯೋಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಲೇಖಕರು ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ).

ಪ್ರಮಾಣ ೧ ಮಾತ್ರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ, ಅನು-ಹಾಲು.

ಇದೇ ಚರಕ ಫಾರ್ಮಾದ "ವ್ಹಿಫೆಕ್ಸ ಲಿಕ್ವಿಡ್" ೩ ಚ. ಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಅನು-ಬಿಸಿನೀರು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದ್ರಕರಸ ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಭಾಹಗಿ, ಸಿತೋಫಲ ಮುಂತಾದ ಕಫ ವಿಲಯನ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಕಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಹಿಗೋರೋಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಭಾವಿ ಗುಣ ಧರ್ಮ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ- ಸುವರ್ಣಭಸ್ಮ, ಅಭ್ರಕಭಸ್ಮ, ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನ, ರಸಸಿಂಧೂರಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕ ವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ-

It is cold wet season's tonic and powerful revitalizer. Bestows health and helps in retuining vim, vigor and vitality throughout the year. Usefel for noursing mothers, Cronic cough, Bronchitis and bronchial asthama.

ಯೋಗ-೬:

ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ: ಸ್ಪೇಶಲ್. (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ. ಸುವರ್ಣ. ಲೋಹ, ಆಮಲಕಿ. ಅಷ್ಟವರ್ಗ. ಪಿಪ್ಪಲಿ ಪುನರ್ನವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಾ. ವಂಶಲೋಚನ, ಶತಾವರಿ. ಅಶ್ವಗಂಧಾ. ಕೇಶರಿ. ಶಿಲಾಜಿತ್ತು. ಅಭ್ರಕ, ರೌಪ್ಯ. ಕರ್ಕಟಶೃಂಗಿ. ದಶಮೂಲಗಳು, ಮುಂತಾದ ಅಮೌಲ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಯೋಗವು ಚ್ಯವನ ಋಷಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದುದು ಇಂದಿಗೂ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕರೀತ್ಯಾ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ).

ಗುಣಧರ್ಮ :

ಮೇಧಾಂ ಸ್ಮೃತಿಂ ಕಾಂತಿಮನಾಮಯತ್ವಮಾಯುಃ
ಪ್ರಕರ್ಷಂ ಬಲಮಿಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ।
ಸ್ತ್ರೀಷು ಪ್ರಹರ್ಷಂ ಪರಮಾಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿಂ ಬಲ ಪ್ರಸಾದಂ
ಪವನಾನುಲೋಮ್ಯಂ॥ (ಚ್ಯ. ರ)
ಲೇಹಂ ವಹ್ನಿಬಲಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಖಾದೇತ್
ಕ್ಷೀಣೋರಸಾಯನಂ
ಬಾಲವೃದ್ಧ ಕ್ಷತಕ್ಷೀಣಾ ನಾರೀಕ್ಷೀಣಾಶ್ಚ ಶೋಷಿಣಾ
ಹೃದ್ರೋಗಿಣಃ ಸ್ವರಕ್ಷೀಣಾ ಯೇ ನರಾಸ್ತೇಷುಯುಜ್ಯತೇ
ಕಾಸಂ ಶ್ವಾಸಂ ಪಿಪಾಸಾಂಚ ವಾತಾಸೃಜಮುರಸೋ
ಅಗ್ರಹಂ॥
ವಾತಪಿತ್ತಂ ಶುಕ್ರದೋಷಂ. ಮೂತ್ರದೋಷಂ ಚ
ನಾಶಯೇತ್ ।
ಮೇಧಾಂ ಸ್ಮೃತಿಂ ಸ್ತ್ರೀಷು ಹರ್ಷಂ ಕಾಂತಿಂ ವರ್ಣ
ಪ್ರಸನ್ನತಾಂ
ಅಸ್ಯಾತ್ ಪ್ರಯೋಗಾದಾಪ್ನೋತಿ ನರೋ ಅಜೀರ್ಣ
ವಿವರ್ಜಿತಃ —ಶಾರಂಗಧರ

Chyavanprasha is considered to be a tonic parexcellence, in fact a gem in all the tonics given in the entire Ayurvedic pharmacopida. It is said to have been formulated by no less person than "Chyavan Rishi" himself and that too after trying the rejuvinative and youth gving properties of the preparation on his ownperson and hence the name of this kalpa.

An exceedingly potant tonic to give a balanced nourishment to the sapta Dhanes thereby reviving intellect (Medha), Sharpening memory and enhancing Stamina and Vigor.

This Avaleha Cures Cough, persistant thirst, Asthama and other pulmonary infections. Vat Rakta, Vatpitta, sexual dlisorders, Urinary disorders etc. This is stimulant, Kaphanashak, laxative and tonic.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕಲ್ಪಸೇವನೆಯಿಂದ ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆ, ಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿರ್ಬಲತೆ, ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕೆಮ್ಮು. ದಮ್ಮು. ದಾಹ. ವಿಕಾರಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುವವು. ಸ್ವರ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕಫದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಕಫವನ್ನು ನೀರಾಗಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯವನ್ನು ಸಬಲಗೊಳಿಸುವದು. ಇದು ಬೃಂಹಣವೂ, ರಸಾಯನವೂ ಆಗಿದ್ದು. ಸ್ಮೃತಿ, ಧೃತಿ, ಮೇಧಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ– ೧–೨ಚ. ಅನು – ಹಾಲು.

ಯೋಗ–೭

ಕೆಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾದಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯೋಗಕೊಡಬೇಕು.

ಜಟಾಮಾಂಸಿ	¼ ಮಾಸಿ
ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕಭಸ್ಮ	೧ ಗುಂ
ಸೂತಶೇಖರ	೧ ಗುಂ
ಸರ್ಪಗಂಧಾ	೧ ಗುಂ

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಚೀಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೧–೨ ಮಾತ್ರೆ ಅನು–ಮಧುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಯೋಗ–೮

ಭಾರತೀಯ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣಶಾಲಾ ರಾಜಕೋಟ ಫಾರ್ಮಸಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ತುಳಸಿ ಕಂಪೌಂಡ, ತುಳಸಿ ಕಫ್ ಸಾಯರಾಪ್. ಈ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಕಫವಿಲಯನ ಹಾಗು ದಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

(ಎ) ತುಳಸಿ ಕಂಪೌಂಡ– ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ತುಳಸಿ ಸ್ವರಸ. ಮಧುರಿಕಾತೈಲ. ಲವಂಗತೈಲ. ದಾಲಚಿನ್ನಿ ತೈಲ. ನೀಲಗಿರಿ. ಕರ್ಪೂರ. ಅಜವಾನ. ಮುಂತಾದವು.

ಮಾತ್ರೆ– ೫ರಿಂದ ೧೦ಹನಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ಸಲ (ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ)
೧ರಿಂದ ೫ಹನಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ಸಲ (ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ)

(ಬಿ) ತುಳಸಿ ಕಫ್‌ಸಾಯರಾಪ್– ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ಯಷ್ಟಿಮಧು, ನೀಲಗಿರಿ, ನವಸಾಗರ, ಯವಕ್ಷಾರ. ತುಲಸಿಸ್ವರಸ, ಮುಂತಾದವು.

ಮಾತ್ರೆ– ೨ಚ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ಸಲ (ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ)
½ಚ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ಸಲ (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)

೯ "ವೈದ ಸಾರ"ದ ಪ್ರಭಾವಿ ಯೋಗಗಳು–

೧) ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ :

ಶುದ್ಧರಸ, ಗಂಧಕ, ವತ್ಸನಾಭಿ, ಶುದ್ಧತಾಮ್ರದ ರೇಕು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಂಸಪಾದೀರಸದಲ್ಲಿ ೩ ದಿನ ಮರ್ದಿಸಿ, ಕಾಚಕುಪಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ವಾಲುಕಾಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರೆ "ಅಗ್ನಿ ಭೂಪತಿ–ರಸಕುಮಾರ"ವಾಗಿದೆ. ಇದು ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸ ಗುಣಮುಖ ಮಾಡುವದು.

ಪ – ೧–೨ಗುಂ. ಅನು – ಅಲ್ಲದ ರಸ.

೨) ತಮಕಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ :

ಪಿಪ್ಪಲಿ ಗುಳ್ಳ, ರಾಮಗುಳ್ಳ, ಜಟಾಮಾಂಸಿ, ಬಜೆ, ಗಣಜಲಿ ಬೇರು, ಕಪಿಪಡುವಲ, ಜಾಪತ್ರಿ, ಜಾಕಾಯಿ. ಅರಿಷಿಣ, ಗೋರೋಚನ, ಚಕೋಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತಕ್ಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ, ಅನುಪಾನ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಕೊಡಲು ತಮಕ ಶ್ವಾಸವು ಗುಣಮುಖವಾಗುವದು.

ಪ – ೧–೨ಚ.

೩) ಛಿನ್ನಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ :

ಶುದ್ಧ ಪಾರದ. ಅಭ್ರಕ. ಕಾಂತ. ಲೋಹ. ತಾಮ್ರಗಳ ಭಸ್ಮ, ವತ್ಸನಾಭಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತಕ್ಕೊಂಡು ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಂಸಪಾದೀರಸದಲ್ಲಿ ಮೇಣದಂತೆ ಅರೆದು. ಗಾಜಿನ ಕುಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿ ವಾಲುಕಾಯಂತ್ರದಿಂದ ಪಚಿಸಿ. ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರೆ– "ಅಗ್ನಿಕುಮಾರ ರಸ"ವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಶ್ವಿನಿದೇವತೆಗಳಿಂದ ಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದು. ಶ್ರೇಷ್ಠಯೋಗವಾಗಿದೆ.

೪) ಸಂಜೀವಿನಿ ಮಾತ್ರೆ (ಮೃತೋತ್ಥಾನರಸ) :

ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠತಮವಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗುಣಮುಖ ಮಾಡುವದು. ಮೃತ್ಯುಮುಖದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವದು ಎಂದು "ವೈದ್ಯಸಾರ" ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯದ್ರವ್ಯಗಳು– ತ್ರಿಪಾಷಾಣ. ಯವಕ್ಷಾರ, ಸಜ್ಜಕ್ಷಾರ, ಬಳಿಗಾರ, ಪಾದರಸ. ಪಂಚಲವಣ. ಇಂಗಳೀಕ. ಮಣಿಶಿಲೆ. ತಾಳಕಗಂಧಕ. ಬಜೆ. ಮುಸ್ತಕಿ. ವತ್ಸನಾಭಿ. ಜಂಗಲಿಕೋಷ್ಠ. ತಾಮ್ರ. ಅಭ್ರಕ. ಲೋಹ ಭಸ್ಮಗಳು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗ ತಕ್ಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮರ್ದಿಸಿ ವಾಲುಕಾ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಾಂಗಶೀತವಾದನಂತರ ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಲಶುನ. ಜಾಪಾಳದ ತೈಲಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಮೂಲ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೩ದಿನ ಅರೆದು ನವಿಲು, ಆವೆ, ಆಡಿನ ಪಿತ್ತದ ಒಂದೊಂದು ಭಾವನೆ ಮಾಡಿ, "ಮಾತ್ರೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕಗಳ ವಿಶೇಷ ಪಾನದಿಂದ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೦: ಸಕಾಸ (ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಜ)

ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ಸೋಮಕಲ್ಪ, ಧತುರ, ಅಡಸಾಲ, ಪುಷ್ಕರಮೂಲ, ಪಿಪ್ಪಲಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧ ಸಾಯುರಾಪ್ ದಮ್ಮು, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯು ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವೇತರಕ್ತ ಗೋಲಕದಲ್ಲಿಯು "Eosinophilia" ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರ– ೧ಚ ಔಷಧಿ ೩ಚ. ನೀರು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ಸಲ ಊಟದ ನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಯೋಗ–೧೧ :

ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಬೇರಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಗೂರಲು. ಕಾಸ ಗುಣಮುಖವಾಗುವವು.

ಯೋಗ–೧೨ :

ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರ– ೧–೨ಚ ಅನು– ಮಧು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ. ಇದು ಬಲ್ಯ, ವಾತರೋಗ ಕಾಸ. ಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೩ :

ಸೂರಣಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ	೧೬	ತೊಲಾ
ಚಿತ್ರಿಕ ತ್ವಕ್	೧೨	,,
ಶುಂಠಿ	೬	,,
ಮೆಣಸು	೩	,,
ತ್ರಿಫಳಾ	೮	,,

ಮೋಡಿ	೪	,,
ತಾಳೀಸಪತ್ರ	೪	,
ಚಂದನ	೮	,,
ವಿಡಂಗ	೪	,,
ಮಧುರ	೮	,
ದಾಲಚಿನ್ನಿ	೨	,,
ಏಲಕ್ಕಿ	೨	,,

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಕ್ಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಇದರ ೩ ಪಟ್ಟು ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮರ್ದಿಸಿ, ಗುಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರ– ೧–೩ಗು. ಅನು– ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬಿಸಿನೀರು.

ಯೋಗ–೧೪ :

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ, ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯರಸ, ಕುಮಾರಿ ರಸ, ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ತೆಗೆದು ೩ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೂಳಿಟ್ಟು, ೪ನೇ ದಿನ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಪ್ರ– ೧–೨ಚ ೧೫ ದಿನ ಅಥವಾ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಮ್ಮು ಮೂಲ ಸಹಿತವಾಗಿ ಹೋಗುವದೆಂದು ಯುನಾನಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೫ :

ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ೪೦ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ತುರಿದುಕೊಂಡು, ತ್ರಿಕಟು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ವಂಶಲೋಚನ, ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೮೦ ತೊಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ, ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಚೂರು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸ ಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ. ಸಿದ್ಧಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ, ೨೦ ತೊಲಿ ತುಪ್ಪ ಸುರುವಬೇಕು. ಲೇಹವು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ೨೪ ತೊಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ. ವೀರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಾಸ. ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಲೇಹ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರ– ೧ ತೊ ಅನು– ಹಾಲು.

ಯೋಗ–೧೬ :

ವೀಳೆಯದೆಲೆ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಲವಂಗ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಕಫ ಕರಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮಾರ್ಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೭ :

ಅಶ್ವಗಂಧಾ ಚೂರ್ಣ	೨೦	ತೊಲಿ
ಶುಂಠಿ	೨೦	,,
ಹಿಪ್ಪಲಿ	೧೦	,,
ಮೆಣಸು	೪	,,
ದಾಲಚಿನ್ನಿ	೪	,,
ಏಲಕ್ಕಿ	೪	,,
ಲವಂಗ ಪತ್ರೆ	೪	,,
ನಾಗಕೇಶರ	೪	,,
ಆಕಳ ಹಾಲು	೨½	ಸೇರು
ಆಕಳತುಪ್ಪ	೨೫	ತೊಲಿ

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಕ್ಕೊಂಡು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಾಕ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಜೀರಗಿ, ಮೋಡಿ, ತಾಲೀಸ ಪತ್ರ. ಲವಂಗ. ಜಾಕಾಯಿ. ಬಿಲ್ವದ ಬಂಕೆ ಧನಿಯಾ ಬಿದರುಪ್ಪು. ಚಿತ್ರಕಬೇರು. ಶತಾವರಿ ಇವುಗಳನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ½ ತೊ. ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಲೇಹಕ್ಕೆ ೩ ತೊಲಿ ರಸಸಿಂಧೂರ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಲೇಹ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆ ಆಯಿತು. ಪ್ರ– ೧–೨ಚ. ಅನು– ಹಾಲು. ಈ ಯೋಗವು ರಕ್ತವರ್ಧಕ. ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ. ವಾತರೋಗ. ಕಾಸ. ಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪಥ್ಯಾ ಪಥ್ಯ :

'ಪಥ್ಯ' ಅಂದರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು– ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ. ಗೋದಿ. ಬಿಳಿಜೋಳ. ಹೆಸರು. ಹುರಳಿ. ತೊಗರಿಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು. ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ. ರಾಜಗಿರಿ. ಮೆಂಥೆ ಪಲ್ಲೆ. ನುಗ್ಗಿ, ಗಜ್ಜರಿ. ಮೂಲಂಗಿ. ನವಿಲಕೋಲ. ತೊಂಡಿಪಲ್ಲೆ ಕಾಲಿಫ್ಲಾವರ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು. ಲವಂಗ. ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ, ಮಾದಾಳಫಲ, ಅಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ನೀರು.

ಅಪಥ್ಯವೆಂದರೆ– ಬಿಡಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು– ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು. ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ. ಹಗಲುನಿದ್ರೆ. ರಾತ್ರಿ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ. ಉದ್ದು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ–ತಿನಿಸುಗಳು. ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವದು. ಸೇದುವದು. ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿ ಚುರೂಟಿ ಗಾಂಜಾ ಮಧ್ಯಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಗ್ರಂಥ ಋಣ

೧	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ	– ವಾಗ್ಭಟ
೨	ವೈದ್ಯಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ	– ಶ್ಯಾಮಾಪಂಡಿತರು
೩	'ಧನ್ವಂತರಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು	– ಸಂಪಾದಕರು ವೈ. ಬಿಂಧುಮಾಧವ ಒಡೆಯರ
೪.	ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ	– ವೈ. ಪಂ. ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ
೫.	ಔಷಧಿ ಗುಣಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ	– ವೈ. ಪಂ. ಗಂಗಾಧರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಜಿ
೬.	ರಕ್ತ	– ಡಾ॥ ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ಮಯ್ಯ
೭.	ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಶಾಲೆಗಳ ಕೈಪಿಡಿ	– ಚರಕ, ಅರ್ಕಶಾಲಾ ಸಾತರಾ ಬಿ.ಎ.ಎನ್. ರಾಜಕೂಟ ಆಯ್.ಎಮ್.ಆಯ್., ಅಘಾಲಿ, ಪನವೇಲ.
೮.	ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಜ್ಞಾನ	ಡಾ॥ ಜಿ.ಎ. ಹಿರೇಮಠ, ಸೌಂದತ್ತಿ

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

---

೧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

—ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

೨ ಸಿಡುಬು ರೋಗ

—ಬಿ. ಟಿ. ತುಕೋಳ

೩ ಅಂಟುರೋಗಗಳು

—ಎಚ್. ಎಸ್. ರಾಜು

೪ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ

—ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

೫ ವಿಷಮಜ್ವರ

—ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

೬ ಕುಷ್ಟರೋಗ ನಿವಾರಣೆ

—ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

೭ ಜಂತುರೋಗಗಳು

—ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

೮ ನಾರು ಹುಣ್ಣು

— ಎಸ್. ಎಸ್. ನರಸಣ

೯ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯರೋಗಗಳು

—ಎಂ. ವ್ಹಿ. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ